

GERÇEĞİN İÇİNDE İNCELEMELER

Bilinçli Yaşam ve Ruhsal Uygulama Yapmaya Yönelik Dersler

Mayıs-2015

**UYGULAMALI METAFİZİK DÜŞÜNME
VE YAŞAM DERSLERİ**

Tercüme: M. Göktuğ Uslubaş

goktug17@hotmail.com

Dersin Gözden Geçirilmesi - 8

Bu bir Ruhsal Farkındalık Merkezi (Center for Spiritual Awareness) Yayınıdır

www.csa-davis.org

Ders:

UYGULAMALI METAFİZİK DÜŞÜNME VE YAŞAM DERSLERİ

metafizik:(Eski Yunanca) *Ta meta ta physika*, Fiziksel olanlardan sonra gelen şeyler, Aristo'nun, fizik ile ilgili tezinin ardından yazılmış olduğu için bu şekilde adlandırılan, birinci ilkeler ile ilgili bilimsel eseri. Metafizik, felsefenin, nihai Gerçekliğin, varlığın doğasının ve evrenin sebeplerinin, niteliklerinin, ilkelerinin ve süreçlerinin araştırılmasını teşvik eden dalıdır.

Sıradan, koşullanmış, alışkanlığa bağlı düşünme ve yaşama biçimi, aydınlanmış ruhsal varlıklar olarak kendimizi özgürce ifade etmek yerine, farkındalığımızı sınırlandırır, yaratıcılığı engeller ve bizi kusurlu görüşleri ve kişisel sınırlılıkları kabul etmeye meyilli hale getirir.

Uygulanabilir metafiziksel düşünme ve yaşama biçimi, sorunların çözümlerini bilmemizi, sıra dışı işlevsel kabiliyetlerimizin olmasını ve ruhsal aydınlanmanın bütün boyutlarına uyanmamızı sağlar.

Bilinmesi ve Anlaşılması Gereken Daha Yüksek Gerçeklikler

Algıların algıladıklarını aşan daha yüksek gerçeklikler şunları kapsamaktadırlar:

- Saf, değişmez bir özünden ve evrenleri üretme potansiyeline sahip olan enerjisel etkileri olan onun kendini ifade eden yönünden oluşan Nihai Gerçeklik.
- Bütün zihinlerin onun bir parçası oldukları kozmik zihni, elektromanyetik güçleri, yaşamsal enerjileri ve fiziksel maddeyi meydana getiren enerjisel etkilerin onun içinde oldukları, nihai Gerçekliğin kendini ifade eden yönünden sürekli yayılmakta olan bir titreşim (OM).

Nihai gerçekliğin saf özünün birimleri (ruhlar) onun çekim gücü ile ilksel doğanın etkileşimi (OM sesinin, uzay, zaman, ve incelikli kozmik güçlerden oluşan nitelikleri ile etkileşimi) sonucunda bireyselleşirler. ilksel doğa ile etkileşime geçen, nihai Gerçekliğin bireyselleşmiş birimleri, yanılısamalı veya yanlış bir öz-kimlik duygusu, algıların kayıtlarının saklandığı ve düşünmeye izin veren bir zihin ve ayırt etmeye izin veren bir düşünme yeteneği elde ederler. Ruhsal uyanış farkındalığı berraklaştırır ve gerçek doğamıza ve daha yüksek gerçekliklere ilişkin farkındalığımızı berraklaştırır.

Not: Yukarıdaki bilgi *Doğruluk Araştırmaları Derslerinde* sıklıkla geçmektedir çünkü bunu anlamak size etkili bir biçimde düşünmek, yaşamak ve meditasyon yapmak konusunda güç verecektir.

Bilinmesi ve Onlarla İşbirliği Yapılması gereken

Sebeup - Sonuç İlkeleri

Algıların dünyasının ötesindeki daha yüksek gerçeklikleri düşünsel ve sezgisel olarak anladığımızda ve sebep ve sonucun evrensel ilkeleri ile işbirliği içinde olduğumuzda, yaşamın süreçleri ile uyum içinde yaşayabilir, bütüncül arzularımızın karşılanması ve ihtiyaçlarımızın temin edilmesini sağlayabilir ve değerli amaçlarımızın daha kolay ve daha etkili bir biçimde gerçekleştirebiliriz.

Sebeup ve sonucun metafiziksel ilkeleri evrenseldir çünkü onlar her yerde aynıdır ve her zaman belirli sonuçları meydana getirirler.

Sebeup ve sonucun iki temel ilkesi şunlardır:

- Bilincimizin durumları ve onun berraklığı, algılarımızın kalitesini, genelde nasıl davrandığımızı ve çoğunlukla neleri deneyimlediğimizi belirlemektedir. Eğer sınırlı bir öz-kimlik duygusuna sahipsek ve farkındalığımız hatalı fikirler ve huzursuzluk tarafından dönüştürülüyorsa, algılarımız doğru olmama, davranışlarımız alışkanlıklarımız tarafından belirlenme ve deneyimlerimiz gerçek olmama eğilimindedir. Farkındalığımız genişleyen nitelikte olduğunda ve mantıklı düşündüğümüzde ve akıllıca davrandığımızda, deneyimler ve koşullar genellikle yaşam-geliştirici ve hoş giden nitelikte olacaktır. Bilinç durumlarımızdan, davranışlarımızdan ve deneyimlerimizden sorumlu olmaya yönelik istekliliğimiz, duygusal olgunluğumuzun göstergesidir.

- Zihinsel durumlarımız, düşüncelerimiz, arzularımız ve beklentilerimiz, her zaman ve her yerde mevcut olan ve bunlara karşılık veren kozmik zihinle etkileşim halindedir.

Zihin durumlarınız ve deneyimlediğiniz olaylar ve koşullar arasındaki ilişkiyi görün ve siz sahip olmak istediğiniz şeyi meydana getirebilecek veya bunu kendinize çekebileceksiniz.

Zihinsel durumlarınızı, ego-merkezli eğilimlerinizi tatmin etmek veya insanları metafizik bilginizle veya yeteneklerinizle etkilemeye yönelik olayları veya koşulları çekmek için kullanmak yerine, sizin en yüksek iyiliğinize hizmet eden koşulları kendinize çekmek için kullanın. Amaçlarına kolayca ulaşan ve arzu ettikleri şeyleri elde eden birçok insan sıradan ben-merkezli biçimlerde düşünmektedirler. Daha yüksek gerçekliklere dair bilgileri yüzeyseldir ve eylemleri, ruhsal farkındalıklarını geliştirmemektedir.

(Bundan iki-bin yıldan daha önce hazırlanmış olan) *Patanjali'nin Yoga-Sutra'sının* üçüncü bölümünde, gerçeği arayan bir insanın sahip olabileceği bazı sıra dışı algısal güçler tarif edilmektedir. Bunlarla ben-merkezci bir biçimde ilgilenmek dikkati daha önemli konulara yönelmekten alıkoyabilir. Bunlar farkındalığımızı berraklaştırmak ve ruhsal büyümenin doğal bir biçimde meydana gelmesine yardımcı olabilirler. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Dostane olmak, şefkat ve diğer meziyetler üzerinde meditatif gözlem yapmak kişiye zihinsel, ahlaki ve ruhsal güç kazandırır. (Yoga Sutra 3:24)
- Taç çakraya yönelik meditatif gözlem yapmak, ruhsal olarak uyanık insanların daha yüksek gerçeklikleri doğrudan algılamalarını sağlar. Bu şekilde, bir anlık bir algıdan, nihai Gerçekliğin bilgisine ulaşılabilir. (3:33,34)
- Bir insanın kendi kalbini (özünü) meditatif bir biçimde gözlemlemesi, buna dair bütün bilgiyi elde etmesi ile sonuçlanabilir. Bu gerçekleşme kişiye onunla, sıradan bilinç durumları arasındaki farklılıklara dair bilgi getirir. Bu üstün gerçekleşmeden, sıra dışı algı güçleri ve olağanüstü kabiliyetler ortaya çıkar. Bunlar, dışsal (ben-merkezci) amaçlar için kullanıldıklarında, aşkın Öz-gerçekleşmenin deneyimlenmesi karşısında birer engel teşkil ederler. (3:35-38)

Geliştirilmesi gereken diğer *Siddhi*'ler (Ruhsal olarak farkında olduğunda sahip olunabilecek olan algı güçleri veya gelişmiş kabiliyetler) şunlardır:

- İstenilen veya ihtiyaç duyulan herhangi bir şeyi kolayca elde etmek.
- Arzuları niyet etme ile ve/veya irade gücü ile elde etmek.
- Nesnel veya öznel (içsel, zihinsel ve duygusal) durumlardan etkilenmemek.
- Psikolojik huzursuzluğun sebeplerini bilmek ve onları ortadan kaldırmak.
- Doğru bir biçimde algılamak, mantıklı bir biçimde düşünmek veya etkili bir biçimde meditasyon yapmak için, dikkati çatışmalı veya dönüştürülmüş zihin ve bilinç durumlarından ayırmak.
- Doğru olanı, doğru olmayandan kolayca ayırt etmek.
- Öncelikli amaçlara dair berrak bir anlayışa sahip olmak ve bunu sürdürmek ve bunları yetenekli bir biçimde gerçekleştirmek.
- İstenilen deneyimleri yaratıcı bir biçimde imgelemek ve bunları elde etmek.

Yukarıdaki kabiliyetler, sizin belirli amaçlara ulaşmak için gerekli olanı kolayca yapabileceğinizi bilmenizi sağlayan zihin ve bilinç durumlarını benimseyerek geliştirilebilirler. Bu yeteneklere sahip olduğunuzu hayal edin. İçsel olarak, yapmak istediğinizi yaptığınızı ve elde etmek istediğinize veya ihtiyaç duyduğunuza sahip olduğunuzu, "görün" ve "hissedin". Zihin durumlarınızı, bilinç durumlarınızı, duygularınızı, davranışlarınızı, meydana gelen olaylara verdiğiniz karşılıkları, ve kişisel koşullarınızı seçebilirsiniz.

Bazı yoga kitaplarında söz edilen diğer sıra-dışı kabiliyetlerin - evren kadar geniş olmanın veya bir atom kadar küçük olmanın, bedeni iradeye göre çok ağır veya çok hafif yapmanın, görünmezliğin ve yerden havalanabilmenin - uygulama açısından bir değeri yoktur ve birer abartı veya istençli düşüncenin ürünü olabilirler.

Bazı insanlar, kaplamalı bir zeminde, lotus duruşundayken, enerjiler meditatif gözlem, pranayama, niyet etme ve imgeleme tarafından harekete geçirildiklerinde, birdenbire zıplamakta veya öne doğru hoplamaktadırlar. İncelikli enerjiler harekete geçirildiğinde, bunlara bağlı bedensel tepkilere izin vermeye gerek yoktur. Bunlar yukarı doğru hareket ettikleri sırada, sakin olmak ve sabit bir biçimde oturmakmeditasyonun etkili olmasını ve aşkın süper-bilinçliliğin ortaya çıkmasını sağlar.

Uygulamalı Metafizik Düşünmeyi ve Yaşamayı

Kanıtlamaya Yönelik Sıkça Karşılaştığımız Fırsatlar

kanıtlamak: Göstermek veya pratikte uygulama ile yerine getirmek.

Günlük yaşantımızın akışı sırasında, bilinç, düşünce, duygu ve davranış biçimlerimizi kontrol etmek veya ayarlamak için sıklıkla fırsatımız olur.

Düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın ben-merkezci, akıllıca olmayan, uygunsuz, veya başkalarının sözlerinin veya eylemlerinin etkisi altında olduklarını fark ettiğimizde, onları hemen yapıcı bir biçimde değiştirmeye karar verebiliriz.

Bilge, öz-güvenli ruhsal bir varlıktan çok, küçük-zihinli, kişilik-yönelimli, ölümlü bir insan gibi davrandığımızı fark ettiğimizde, bakış açımızı hemen değiştirebiliriz ve Öz- veya esas nitelik-odaklı ve sakin, akıllı bir biçimde kararlı ve kendini ifade eden bir varlık olmaya çalışabiliriz.

Doğal afetlerin, suç eylemlerinin, savaş ve savaş söylentilerinin ve çeşitli türden acıların farkına vardığımızda, herkese sevgi yansıtabiliriz ve öfkeli, korku-dolu, kafası karışmış veya dertli olmadan, yapıcı bir biçimde yaşayabiliriz.

İyileşmeye, dengeli koşullara, zihinsel huzura, zenginliğe, tatmin edici ruhsal büyümeye veya bunların dışında herhangi bir yaşam geliştirici gelişmeye ihtiyaç duyduğumuzda, zihnimizi açabilir, farkındalığımızı genişletebilir, bunları elde etmek için gerekeni yapabilir ve bunları elde edebiliriz. Sebep ve sonucun ilkelerinin evrensel ve kişileri ayırt etmeyen nitelikte olduklarını hatırlayın: Bunlar her yerde aynıdır ve etkilerinden herkes yararlanabilir. İstenilen veya ihtiyaç duyulan sonuçlara, bunların meydana gelmeleri için gerekli olan koşullar mevcut olduğunda, ulaşılacağı kesindir. Doğa yasalarına uygun bir biçimde meydana gelmesi mümkün olan şey, bu kanunlarla nasıl işbirliği yapılacağını bilen herkes tarafından ifade edilebilir veya deneyimlenebilir.

En önemli ruhsal uygulama, saf, gerçek doğamızı hatırlamak ve o kendi içimizden doğru, vahiy şeklinde, sürekli olarak ortaya çıktığı sırada, nihai gerçekliğe ve onun süreçlerine dair bilginin sürekli farkında olmaktır. Öz-gerçekleşmiş olmaya yönelik içsel dürtümüz o zaman daha çok etkiye sahip olur ve uygulamaya yönelik metafiziksel bir biçimde düşünmek ve yaşamak çabasız bir biçimde gerçekleşir.

Metafiziksel düşünme ve yaşamadan, bunun size rahat, çoğunlukla ben-merkezci, insani bir yaşam sunması düzeyi ile yetinmeyin. Rahat, dengeli kişisel ve çevresel koşulları bir temel olarak elde ettiğinizde, gerçek doğanıza ve nihai Gerçekliğe dair tam bilgiye uyanmayı yoğun bir biçimde arzu edin.

Özgün ruhsal büyüme beklentisi içinde olun; daha sonra keşfedilecek şeyler konusunda meraklı olun; psikolojik gelişimi ve elde edilen bilgileri sağlam bir biçimde dengeli, duygusal olarak olgunlaşmış ve yetenekli bir biçimde işlevsel oluncaya kadar, faaliyetlerinize ve ilişkilerinize dahil edin.

Koşullarınız ve deneyimleriniz çoğunlukla bilinç durumlarınız, zihinsel ve duygusal durumlarınız ve eylemleriniz tarafından belirlendiği için, hiç kimse ile rekabet ettiğinizi veya başka insanların sahip oldukları şeylerin sizin arzuladığınız veya ihtiyaç duyduğunuz şeyleri elde etmenize engel olacağını düşünmeyin.

Eğer bazı istenmeyen durumların ve deneyimlerin sizin bilinç durumlarınızla, zihinsel ve duygusal durumlarınızla ve eylemlerinizle alakalı olmadıklarını düşünüyorsanız, bunların devam etmelerine neden izin veriyorsunuz?

İnanarak Onaylayın

Bütün maddi görünüşlerin ötesine bakmayı,
her şeyin Kaynağını onaylamayı,
ve uygulamaya yönelik metafiziksel düşünmeyi ve yaşamayı,
yaşamımın bütün yönlerinde bilgece kanıtlamayı seçiyorum.

Sahip olduğum ve tadını çıkardığım özgürlüğü,
şefkat dolu bir biçimde herkese diliyorum.

Not: Geniş çaplı fakirlik veya hastalık, savaş veya içlerinde binlerce evsiz insan bulunan mülteci kampları hakkında haberler duyduğumuzda, toplu karmanın, yani birçoğu talihsizliği davet etmek için hiçbir şey yapmamış olan, insan gruplarının bilinç durumlarının, zihinsel durumlarının ve davranışlarının, etkilerini görmekteyizdir. Bu tür koşulların ortasındaiken bile, onları geliştirme kabiliyetine, veya kendini onlardan ayırma kabiliyetine sahip olan bireyler mevcuttur.

Sorulara Cevaplar

Yıllarca Gerçeği Samimi Bir Biçimde Aramış Bir İnsan Olarak, Birçok Güzel Kavrayışlarım Oldu. Daha Yüksek Gerçeklikleri Anlamaya Yönelik Çabalarım Rağmen, Bunu Yapmaya Yönelik Kabiliyetim Azalmış Gibi Görünüyor. Bu Konuda Ne Yapılabilir?

Bu durum konusunda aşırı ilgili olmaktan kaçının ve her gün meditasyon yaptığınızdan emin olun. Daha yüksek gerçeklikler zeka ve zihinle tamamen anlaşılabilirler. Sezgi bazı kavrayışlar sağlayabilir ama tam bilgi sağlayamaz. - Meditasyon sırasında ve başka zamanlarda - zihniniz sakin olduğunda ve farkındalığınız berrak olduğunda, nihai Gerçekliğe dair içsel bilgi, varlığınızın özünde keşfedildiğinde, fark edilebilir. Bilmek istediğiniz şey bilindiğinde, onu çok uzun zaman boyunca unuttuktan sonra yeniden keşfetmişsiniz gibi hissedebilirsiniz.

Bu erdemli yolda hiçbir (samimi) çaba boşa gitmez.

Az miktarda uygulama yapmak bile kişiyi büyük miktarda talihsizlikten korumaktadır.

- *Bhagavad Gita 2:40*

Ruhsal konulara ilgili olan arkadaşlarım olmasına rağmen, daha yüksek gerçeklikleri ve ruhsal olarak aydınlanmış olmaya yönelik amacımı düşündüğümde, kendimi bazen yalnız hissediyorum. Bu şekilde hissetmek normal midir? Bu düzeyi nasıl aşabilirim, veya en azından, bu konuyu çok fazla önemsememek için ne yapabilirim.

Kendine-güvenen: gerçek doğanın ve nihai Gerçekliğin farkındalığına yerleşmiş durumda kalarak, onlara bağımlı olmadan, destekleyici arkadaşlıklara sahip olun, hatta bunlardan tat alın. Ruhsal bir yol içsel yalnızlık gerektirir çünkü Sonsuz Olanla ilişkiniz ve ruhsal uyanış deneyimleriniz benzersizdirler. Aynı ruhsal büyüme algılarına sahip olan ve ruhsal aydınlanmadan önce, aynı şeyleri deneyimleyen iki insan yoktur. Bir yandan sadece Öz- ve Tanrı-gerçekleşmenin tam bir zihinsel huzur ve sürekli ruhsal-tatmin sağlayabileceğini bilerek, karşılıklı olarak destekleyici, yararlı arkadaşlıklara sahip olun.

Ben ruhsal konularla ve meditasyon uygulaması ile sadece bundan birkaç ay önce ilgilenmeye başladım ve daha öğrenecek çok şeyim var. Bilmem ve uygulamam gereken bazı temel konular nelerdir?

Ölümsüz bir ruhsal varlık olduğunuz; insanların Tanrı olarak söz ettikleri şeyin, saf bir özü ve kendini ifade eden bir yönü olan nihai bir Gerçeklik olduğunu; evrende kötü bir etki bulunmadığını; ruhsal olarak aydınlanmış olabileceğinizi ve olacağınızı bilin. Bu olgulardan şüphe etmeyin ve bunları hiç kimse ile tartışmayın. Etkili bir biçimde yaşamakve aşamalı ruhsal uyanış deneyimlemek için size güç veren şeyi yapın. Küçük kişisel-kimliğinize, kişilik özelliklerinize, fiziksel bedeninize ve miras aldığınız eğilimlere dair sınırlı algının ötesinebakın. Daha yüksek düzeyde öğrenmeyi ve duygusal ve ruhsal olgunluğa doğru büyümeyi bir macera olarak görün. Keşfedilecek ve deneyimlenecek şeyler hakkında meraklı olun. Alçakgönüllü olun.

Pozitif düşünce, dua, onaylama ve yapıcı eylemler sayesinde kişisel koşullarımı geliştirme çabalarım etkili olmuyorlar. Başka neler yapılabilir?

Etkili olacak olanı keşfetmeye çalışmaya devam edin. İyimser zihinsel tutumunuzu sürdürdüğünüzden emin olun. Sahip olmak istediğiniz sonuçları imgeleyin ve onları hissedin (onlara sahip olduğunuzun farkında olun). Sonuçların hemen meydana gelmesine odaklanmayın (gelecekteki uzun-vadeli projelerinizi gerçekleştirmek için onlara sahip olmanız gerektiğini düşünmeyin), şimdi gerekli olan şeyleri yaparak ileriye bakmaya devam edin. Olumlu bir zihinsel tutumla ve yapıcı eylemlerle geleceği dört gözle beklemek şimdi var olan sorunlarınızı çözmenize ve bunların ötesine geçmenize yardımcı olacaktır.

Herhangi bir türden koşulun iyileştirilmesi veya geliştirilmesi için dua ederken ve/veya bunun için onaylama yaparken, onlara sahip olduğunuza dair bir "hissetme" veya farkındalıkla onların gerçek olduklarını bilinceye kadar, elde etmek istediğiniz sonuçları "görün". Bazı görünür gelişmeler elde ettikçe, bunun için minnettar ve özgüven dolu olun ve başarılı olma duyguları ile hareket edin.

Her zaman, gerçekten olduğunuz saf bilinçli ruhsal varlık gibi düşünmek, hissetmek ve davranmak için elinizden gelenin en iyisini yapın.

Benim yapıcı bir biçimde düşünen, etkili bir biçimde davranan ve sağlıklı ve zengin olan, fakat ruhsal büyüme ile ilgilenmiyormuş gibi görünen arkadaşlarım var. Aynı şekilde, ruhsal konularla ilgilenen fakat etkili bir biçimde yaşamayan ve çeşitli sorunları olan arkadaşlarım da var.

Belki etkili bir biçimde yaşayabilen arkadaşlarınız, etkili, güzel bir yaşamın, daha yüksek gerçekliklere dair farkındalığa uyanmanın sadece bir aşaması olduğunu ve bu dünyada yapılacak, Öz- ve Tanrı- gerçekleştirmeye uyanmaya dair olasılıklar hakkında bilgi sahibi olmadan, göreceli yaşamın yüzeyinde yetenekli bir biçimde yaşamaktan daha önemli şeyler fark edeceklerdir. Sınırlılıkları ve sorunları olan insanlar, uygulanabilir yöntemlerle etkili bir biçimde yaşamayı öğrendiklerinde, tatmin edici ruhsal gelişim deneyimleyebilirler. Sınırlılıkların üstesinden gelmeyi ve sorunları çözmeyi öğrenmek, bir ruhsal uygulama olarak görülebilir.

Bilincimde, farkındalığımı bulanıklaştıran ve felsefi kavramları anlayışımı ve anlamaya çalıştığım daha yüksek gerçeklikleri sınırlandıran "bir unsur" varmış gibi görünüyor. Düşüncelerin ve davranışlarım, önemli ölçüde, ben gençken edinmiş olduğum bilinçaltı koşullanmalar ve büyürken de, başkaları ile etkileşime geçerken edindiğim ve bu kişilerin tutumlarını, fikirlerini ve davranışlarını benimsemekten kaynaklanan koşullanmaların etkisi altındaymış gibi görünüyor.

Öz-farkındalığın yokluğunun birinci sebebi, farkındalığımızı bulanıklaştıran ve algıda yanlışlıklara yol açan hatalı öz-kimlik duygusudur. Bu algısal yanlışlık düzeltildiğinde, Öz-gerçekleşmiş hale geliriz. Kendini-bilen olmadığımızda, zihnimiz ve bilincimiz, yaşamı destekleyen ve keyifli, zararlı ve acı veren, veya etkisiz ve anlamsız olabilen, geçmiş deneyimlere dair hatıralar tarafından etkilenmeye açıktır. Acı verici hatıralar etkisiz hale getirilebilirler. Birçok insan, onların arkadaşlıklarını ve onayını elde edebilmek için diğer insanların zihinsel tutumlarını, fikirlerini ve davranışlarını pasif bir biçimde benimsemektedirler (onları kendi üzerlerine almakta veya kabul etmektedirler). Gerçeği arayan birçok insan, bir yandan - bir arada oldukları diğer kişiler gibi - sıradan olmayı arzu ederken, diğer yandan Öz-gerçekleşmiş olmayı arzulamaktadırlar. Eğer bir arada oldukları kişiler daha yüksek amaç-yönelimli kişiler değillerse, bu etkileşimler zorunlulukları yerine getirmek veya destek sunmak için gerekli olmaları durumu haricinde, bu kişilerle iletişim en düşük düzeyde olmalıdır.

Ben, öğretmenlik yaptıkları sırada ve yazılı eserlerinde bakış açılarını açıkça ifade ettikleri sırada öğrettikleri şeyin iyi birer örneğini teşkil eden az sayıda ruhsal öğretmen tanıdım. Yine de bu kişiler bazen çok sıradan ve bazen de çok uygunsuz olabiliyorlar. Onlar neden böyleler?

Bu kişilerin muhtemelen bazı düşünsel ve sezgisel kavrayışları var, fakat kendileri için en iyisi olduğunu bildikleri şeyleri yapamıyorlar. Anlayışları ve ruhsal farkındalıkları geliştikçe, davranışları da gelişecektir.

Ben meditasyona uyanık bir ilgi ve dikkatle başlıyorum. Çok geçmeden, pasif bir biçimde dikkatsizleştiğimi fark ediyorum. Dikkatimi ve odaklanmış olmamı nasıl sürdürebilirim?

Çok dikkatli olmaya niyet edin ve bir süre dua ederek, veya onaylama yaparak, veya nefes aldığınız sırada, burun deliklerinizdeki ve akciğerlerinizdeki hava akışını izleyerek pasif olmaktan kaçının. Sonra aktif yöntemleri bırakın ve sakın sessizliğin içinde kalın. Israrlı, dikkatli uygulama, yetenekli bir biçimde meditasyon yapmanızı sağlayacaktır. Dikkatin dünyevi konulardan ayrıldığı günlük meditasyon, sizin meditasyon yaptığınız sırada neler olduğu ile ilgilenme ve daha dikkatli ve gözlemci olma eğiliminizi arttıracaktır.

Benim açımdan sonsuza kadar yaşamayı düşünmek çok zor. Nerede olacağım? Ne yapacağım? Cennet ya da bir cennetler serisi mi var? En sonunda bütün göreceli koşulları aşacak mıyım, ve bunu yaparsam, o zaman neyi deneyimleyeceğim?

Ruhsal bir varlık, nihai Gerçekliğin saf özünün bir birimi olduğunuz için, sonsuza kadar var olacaksınız. Bazı dindar kişilerin bunu bu şekilde yapacaklarını düşündükleri gibi astral bir cennet-benzeri mekanda sonsuza kadar yaşamayacaksınız. Bütün değişken koşulların ötesine geçtiğinizde, saf-bilinçli-neşeli-varlık olarak var olacaksınız. Birçok ruhsal olarak aydınlanmış kişinin söyledikleri şey budur. Tıpkı bütün ruhların en sonunda yapacakları gibi, uyanışın nihai boyutunu kendiniz keşfetmeniz gerekecek. Bedenlenmiş olduğunuz sırada, yaşamayı bildiğiniz en iyi şekilde yaşayın. Şu anda sormakta olduğunuz soruları ve zihninizde ortaya çıkabilecek diğer soruları gözlemleyin. Gerçeği bilmek için derin biçimde içinize dönün.

Onu anlayıncaya kadar, nitelikleri olan ve olmayan nihai Gerçekliği seyredin. O zaman saf özünüzle ilgili gerçeği ve zihnin, zekanın veya sezginin bilemeyeceği şey hakkındaki gerçeği bileceksiniz.

Nihai Gerçekliği bilebilirsiniz çünkü ona dair bütün bilgi sizin içinizdedir. Meditasyon sırasında, çok huzurlu olduğunuzda, nihai Gerçekliği bilmeyi samimi bir biçimde isteyin. yüzeyle çıkan düşüncelerin ve ortaya çıkan kavrayışların farkına varın. Daha sonra, azizlerin veya filozofların nihai gerçeklik hakkında söylediklerini okuduğunuzda, onların kelimelerini daha iyi anlayacak, veya sizin anlayışınızın onlarınkinden daha doğru olduğunu fark edeceksiniz.

Yaşamın gerçekliklerine dair görüşlerden veya kuramlardan tatmin olmakla yetinmeyin. Bilinebilecek olan her şeyi bilinçli olarak bilmeye ve uzay ve zamanla ilişkili olarak bile, sonsuza dek özgür olmaya karar verin. Eğer arada sırada, zihniniz ve bilinciniz asla aydınlanmayacakmış gibi görünse de, daha yüksek gerçeklikleri daha çok niyet ederek gözlemleyin ve zihinsel görünüşünüzde ve farkındalığınızda olumlu bir değişim beklentisi içinde olun. Benim Gurum Paramahansa Yogananda müritlerine "her yerde ve her zaman mevcut olmalarını geri talep etmelerini" önerirdi.

Her yerde ve her zaman mevcut olma gerçekleşmeden önce bile, bu imgelenebilir ve ona dair hatıra bir şekilde geri alınabilir. Ruhlar bireyselleştikleri sırada, nesnel olgularla aşırı derecede ilişkili hale gelmeden önce, her yerde mevcut olmanın, her şeye gücü yetebilmenin ve her şeyi bilmenin geçici farkındalığı zihinlerine işlenir. Birçok insanın daha berrak ve tatmin edici bilinç durumuna döndürölmek istemelerinin sebebi budur. Bunun diğer bir sebebi de, bilincimizin o ilk, saf bütönlük durumuna döndürölmeye yönelik içsel bir dürtümüz olmasıdır. Bizim Kendimizi-unutmamız, sonsuzlukla kıyaslandığında, kısa süreli bir durumdur.

Yoga [insan bilincinin sınırlarını aşan gerçekleşme] sayesinde kontrol altına alınmış olan,

zihinsel iniş-çıkışlar ve değişimler uykuda olduklarında,

ve meditasyoncu Kendini-bilmeye yerleşmiş durumda olduğunda,

ve zeka tarafından kavranan ve duyuları aşan,

bu sonsuz mutluluđu deneyimlediğinde,

buraya yerleşmiş olan kişi,

artık gerçeği bilmek konusunda bocalamayacaktır.

- *Bhagavad Gita 6:20,21*

Dersin Gözden geçirilmesi

Bu dersi önümüzdeki haftalar boyunca birkaç kere okuyun. Daha yakından incelemek istediğiniz temaları kalem ile işaretleyin.

1. *Metafiziği* tanımlayın.

2. Bilinmesi gereken bazı temel daha yüksek gerçeklikleri hangileridir?

3. Ruhsal olarak farkında olduğumuzda ortaya çıkabilecek olan bazı gelişmiş algısal yetenekler ve kabiliyetler hangileridir?
